

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная школа – детский сад № 696 Приморского района
Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО:

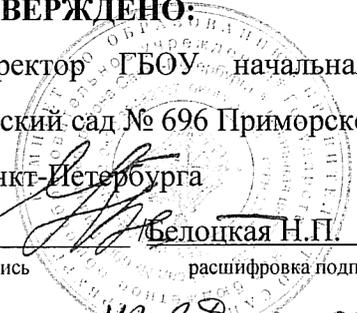
на Педагогическом совете

Протокол № 5

от 30.05 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ начальная школа –
детский сад № 696 Приморского района
Санкт-Петербурга


Белоцкая Н.П. /
подпись расшифровка подписи

Приказ № 43.28 от 30.05 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с ТНР
учителя по физической культуре
Оснач Ю.В.
на 2024 – 2025 учебный год

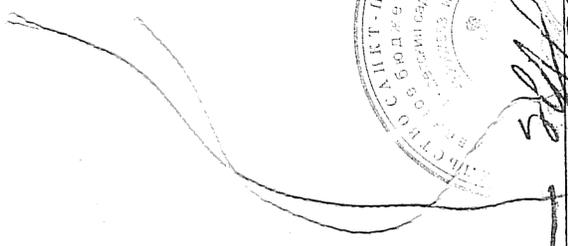
Санкт – Петербург

2024 год

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью
На *74 (Семидесят четири) листа*
Директор _____
Н.П. Белопцак



[Handwritten signature]



СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи рабочей программы.....	2-3
1.3. Специфические принципы и подходы к формированию рабочей программы	3
1.4. Возрастные особенности физического развития обучающихся с ТНР(3-7 лет)	3-5
1.5. Целевые ориентиры освоения программы обучающимися с ТНР(3-7 лет)	6-15

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность по физической культуре	16
2.2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	16
2.3. Комплексно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год	17-57
2.4. Способы и методы организации образовательной деятельности.....	58
2.5. Формы взаимодействия с родителями обучающихся	59-60
2.6. Интеграция образовательных областей.....	61
2.7. Образовательная деятельность в части, формируемой участниками образовательных отношений.....	61

III. Организационный раздел

3.1. Структура организации образовательной деятельности по ФК.....	62
3.2. Расписание занятий по физической культуре	63
3.3. Организация предметно-развивающей среды физкультурного зала	64-65
3.4. Материально-техническое обеспечение программы	65-66
3.5. Список литературных источников	66
3.6. ПРИЛОЖЕНИЕ	
Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год	67-74

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию, адаптированная для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – Программа) разработана на основании:

- адаптированной образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения начальной школы – детского сада № 696 Приморского района Санкт-Петербурга;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, вступившего в силу 01 января 2021 г.;

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3585-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296), вступившего в силу 01 марта 2021 г.;

- программы воспитания ГБОУ начальная школа – детский сад № 696.

Данная программа предназначена для работы с детьми 3-7 лет.

Программа разработана с учетом особенностей психофизического развития детей, их индивидуальных возможностей, обеспечивая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников. Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений (методические материалы из программы Г.Т. Алифановой). Также пользуюсь инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой и «Комплексной образовательной программой дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 3-7 лет)» под ред. Н.В. Ницевой – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2020г. Срок реализации Программы 1 год, обучение проводится на русском языке.

В рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Данная программа разработана на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной групп.

1.2. Цели программы по физической культуре:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- коррекция и развитие основных двигательных и физических качеств обучающихся;
- формирование у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью и занятиям физической культурой.

Задачи физического развития:

- реализовать содержание Программы учреждения
- корректировать недостатки психофизического развития обучающихся с ТНР, укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся
- обеспечить равные возможности для полноценного развития обучающихся
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку родителям(законным представителям)
- содействовать гармоничному физическому развитию детей
- способствовать становлению и обогащению двигательного опыта обучающихся: выполнение основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх
- развивать у обучающихся физические качества: скорость, силу, ловкость и координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигнал и действия в соответствии с ним; содействовать развитию общей выносливости и гибкости.

Задачи образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (часть, формируемая участниками образовательных отношений):

- расширение представлений детей о месте спорта в родном городе, о спортсменах, спортивных объектах города, олимпийских чемпионах, мастерах спорта;
- развитие двигательной активности через подвижные игры;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- становление ценностей здорового образа жизни.

Подходы и принципы построения образовательного процесса отражают целевые и ценностные ориентиры семьи, общества и государства РФ в сфере дошкольного образования и являются обязательными составляющими реализации Программы.

Родители – законные представители детей. Они имеют право ознакамливаться с результатами реализации и освоения детьми Программы.

В сетке предусмотрены 2 занятия продолжительностью: в младшей группе(3 – 4 года) – 15 минут, в средней группе(4 – 5 лет) – 20 минут, в старшей группе(5 – 6 лет) – 25 минут, в подготовительной к школе группе(6 – 7 лет) – 30 минут.

1.3. Специфические принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально- коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Физическое развитие связано с познавательным коммуникативным и речевым развитием. Содержание образовательной деятельности Физическая культура тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей с ТНР (3 – 7 лет)

У ребенка с 3-х до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности

головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 1,5 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6 – 7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6 – 8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6 – 8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6 – 7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6 – 7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6 – 7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6 – 7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги)
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз)
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5 – 8 метров
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.5. Целевые ориентиры освоения Программы для обучающихся с ТНР

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

1. Целевые ориентиры освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста с ТНР:

- способен к устойчивому эмоциональному контакту с педагогическим работником и обучающимися
- понимает названия предметов, действий, признаков, встречающихся в повседневной речи
- выполняет отдельные ролевые действия, носящие условный характер, участвует в разыгрывании сюжета: цепочки двух-трех действий
- соблюдает в игре элементарные правила
- проявляет интерес к действиям других обучающихся, может им подражать
- показывает по словесной инструкции и может назвать два-четыре основных цвета и две-три формы
- эмоционально положительно относится ко всем видам детской деятельности, ее процессу и результатам
- с помощью педагогического работника и самостоятельно выполняет ритмические движения с музыкальным сопровождением
- осваивает различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание)
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне)
- выполняет по образцу, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре
- стремится принимать активное участие в подвижных играх

2. Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с ТНР:

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- понимает и употребляет слова, обозначающие названия предметов, действий, признаков, состояний, свойств, качеств
- использует слова в соответствии с коммуникативной ситуацией
- использует в ходе игры различные натуральные предметы, их модели, предметы-заместители
- передает в сюжетно-ролевых и театрализованных играх различные виды социальных отношений
- стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника
- занимается различными видами ФК, не отвлекаясь, в течение некоторого времени (не менее 15 мин.)
- владеет ситуативной речью в общении с другими детьми и с педагогическим работником, элементарными коммуникативными умениями, взаимодействует с окружающими, используя речевые и неречевые средства общения
- выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе

3. Целевые ориентиры освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста с ТНР:

- выбирает род занятий, участников по совместной деятельности, избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми
- участвует в коллективном создании замысла в подвижных играх
- использует в играх знания, полученные в ходе экскурсий, наблюдений, знакомства с художественной литературой, картинным материалом, народным творчеством, историческими сведениями, мультфильмами
- самостоятельно получает новую информацию (задает вопросы, экспериментирует)
- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)

4. Целевые ориентиры освоения Программы детьми подготовительного к школе возраста с ТНР:

- обладает сформированной мотивацией к школьному обучению
- усваивает значения новых слов на основе знаний о предметах и явлениях окружающего мира
- выбирает род занятий, участников по совместной деятельности, избирательно и устойчиво взаимодействует с детьми
- участвует в коллективном создании замысла в подвижных играх и эстафетах
- регулирует свое поведение в соответствии с усвоенными нормами и правилами, проявляет кооперативные умения в процессе игры, соблюдая отношения партнерства, взаимопомощи, взаимной поддержки
- отстаивает усвоенные нормы и правила перед ровесниками и педагогическим работником, стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника
- использует в играх знания, полученные в ходе экскурсий, наблюдений, знакомства с художественной литературой, картинным материалом, народным творчеством, историческими сведениями, мультфильмами
- использует в процессе продуктивной деятельности все виды словесной регуляции: словесного отчета, словесного сопровождения и словесного планирования деятельности
- владеет элементарными математическими представлениями: количество в пределах десяти, знает цифры 0, 1-9, соотносит их с количеством предметов
- определяет времена года, части суток
- самостоятельно получает новую информацию (задает вопросы, экспериментирует)
- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)

Основные виды движений в младшей группе:

Я создаю условия и побуждаю детей к выполнению следующих упражнений **в равновесии**: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой»), в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по

ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2 – 3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10 – 15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30 – 35 см, приподнята на 20 см). **Бег:** «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15 – 20 м), в медленном темпе. **Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2 – 3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20 – 25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (выс. 5 см). **Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50 – 60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70 – 100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2 – 3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1 – 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5 – 2 м). **Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 – 6 м), «змейкой» между предметами (4 – 5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). **Построения:** враспынную, в полукруг, в колонну по одному, в круг. Перестроение из одной шеренги в колонну по одному. Повороты, переступая на месте. **Общеразвивающие упражнения:** для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения. **Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3 – 4 раза). **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5 – 6 раз). **Положения и движения туловища:** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (направо и налево). **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20 – 25 раз каждое). **Спортивные упражнения:** катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу. **Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого. **Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей. **Музыкально-ритмические упражнения:** ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки. **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробы и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку». **Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2 – 3 м. **Упражнения на развитие координации движений:** упражнения с предметами: переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения: лежа на животе, перевороты на спину. Ходьба по коридорчику шириной 20 – 25 см, 35 – 40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10 – 12 штук), кубиков (10 – 12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров. **Игры:** «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой». **Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Основные виды движений в средней группе:

Для освоения детьми разнообразных основных движений я побуждаю детей к выполнению следующих упражнений. **Построение** в колонну по одному по росту. Не

сложные перестроения в движении, со сменой ведущего. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием. **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15 – 20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35 – 40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2 – 3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20 – 25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове. **Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30 – 90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15 – 20 м, 2 – 3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40 – 60 м (3 – 4 раза); челночный бег (5x3=15). **Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3 – 4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2 – 3) высотой 5 – 10 см; прыжки в длину с места (50 – 70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 15 – 20 см. **Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40 – 50 см); прокатывание мяча одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3 – 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4 – 5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5 – 2 м). **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке; перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуя шаг. **Общеразвивающие упражнения** из исходного положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе). Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4 – 5 раз), наклоны. Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 – 8 раз). Движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4 – 5 раз. **Подвижные игры** – я широко использую в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей. Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание. **Музыкально-ритмичные упражнения:** движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмичных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте, прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества. **Упражнения и игры для развития физических качеств:** для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха – легкий бег, спокойная ходьба,

успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3 – 4 раза)). Скоростной бег: 15 – 20 м. Бег на 10 – 12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене. Бег на 10 – 12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа. Бег за мячом «Догони и подними мяч». Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15 – 20 с). **Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:** хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной; постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2 – 3 раза); быстрые повороты палки вправо-влево; лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2 – 4 раза). Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях; сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа; прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе. Игры и упражнения с предметами. «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения; «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения; «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним. Игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка». Для развития скоростно-силовых качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения. «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением. «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед. «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12 – 15 см. Подскоки на месте в 2 – 3 серии по 20 – 35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями. Бег через препятствия высотой 12 – 15 см на дистанцию 15 м. «Мячики»: подскоки на месте. «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5 – 6 раз каждой ногой). «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку. «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3 – 4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь. «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3 – 4 раза). «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30 – 35 см), разложенных на полу на расстоянии 30 – 35 см. «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги. «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12 – 15 см. «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20–25 см. «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку». Игры и упражнения для развития силы: упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами. Инструктор предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3 – 5 раз: лежа на животе, поднимание рук перед собой; сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше; стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот; передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу. Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, поднимание таза вверх; лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно. Подвижные игры и игровые упражнения «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч. Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15 – 17 см. «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны. «Влево – вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа, или слева от него. «Лягушки», «Скок-поскок». «Кто соберет больше лент»:

прыгать вверх с места толчком двумя ногами, «Через ручейки», «Зайчата». **Игры и упражнения для развития выносливости:** для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5 – 2 мин. Упражнения: бег со средней скоростью (50 – 60% от максимальной); бег с низкой скоростью (30 – 40% от максимальной) на 150 – 200 м в I полугодии и 240 – 300 м – во II полугодии. Подскоки в течение 30 – 50 секунд в начале года и 50 – 60 с в конце года (сериями от 20 – 25 до 50 – 60 прыжков с небольшими перерывами). Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки». **Упражнения на развитие гибкости:** активные круговые движения руками в одну и другую стороны; активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде; махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой. Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием. Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами. Упражнения для туловища: наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево; сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны; пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде; наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки. Упражнения для ног: круговые вращательные и поочередные движения стопой в одну и другую стороны. Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя. Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки. Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук. Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире. Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз. Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку. **Игры и упражнения для развития координации:** ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения. Бег из разных исходных положений (стоя, сидя). Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны. Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами. Подвижные игры: «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5 – 6 м. «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Основные виды движений в старшей группе:

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. **Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3 – 4 м). Ходьба через предметы (высотой 20 – 25 см). По наклонной доске (высотой 35 – 40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 – 10 м), бревну (высотой 25 см, шириной 10 см), с мешочком (500 г) на голове, по пенькам, спиной вперед (3 – 4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3 – 4 раза), 20 – 30 м (2 – 3 раза), челночный бег 3*10 м в медленном темпе (1,5 – 2 мин). **Прыжки.** На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая – назад; попеременно на правой и левой ноге 4 – 5 м. Прыжки через 5 – 6 предметов (высота 15 – 20 см) на двух ногах, запрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до

20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15 – 20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с мести (80 – 90 см), в высоту (30 – 40 см) с разбега 6 – 8 м; в длину (на 130 – 150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30 – 40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. **Бросание, ловля и метание.**Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40 – 30 см, длина 3 – 4 м). Бросание мяча вверх, об землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4 – 6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 – 6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой об землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цели (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5 – 4 м. Метание вдаль на 5 – 9 м. **Ползание и лазание.**Ползание на четвереньках по скамейке, толкая головой мяч. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40 – 50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. **Общеразвивающие упражнения: исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине. **Положения и движения головы:**вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4 – 5 раз). **Положения и движения рук:**одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные – вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх «замок» пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8 – 10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. **Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте. Упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи (1 кг). **Упражнения для развития физических качеств:**упражнения для развития быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба бег быстрый, бег медленный – бег с ускорением. Упражнения для развития способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанцию 20 – 25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением. Игры на развитие быстроты: «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360°, «Найди свое место», «Змейка» (ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам), «Не наступи!» (бег через ленты, лежащие на полу), «Иноходец» (смена способов ходьбы и бега по сигналу), «Перемена мест», «Быстро шагай – стоп!», «Собери грибы», «Брось мяч в стену», «Кто быстрее?» (перебежки шеренгами), «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы». Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств: бег с высоким подниманием коленей на расстояние 8 – 10 м, бег с захлестом голени назад, прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м; бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15 – 20 м, количество препятствий – от 3 до 8); ходьба в полуприседе, глубококом приседе; прыжки точно в центр начерченного круга или линии. Упражнения с набивными мячами (вес 500 – 1000 г): сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх; сидя, мяч в руках, наклоны вперед; прыжки вокруг мяча и через него; прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя). Подвижные игры: «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков?», «Парашютики» (прыжки по дорожке с

поворотом на 90 – 180° произвольно и по сигналу), «На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы: упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера. Сжимание кистевого эспандера–резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения для развития гибкости: для рук и плечевого пояса: круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой; одновременное отведение двух рук как можно дальше назад. Для туловища: наклоны вперед, дотрагиваясь до иола руками; стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо – влево – вправо; сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук. Для ног: пружинистые приседания; лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны; стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой; лежа на спине.

Упражнения и игры для развития ловкости: бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег – 3 раза по 10 м. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками: перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой; перебрасывание кольца (диаметром 25 – 30 см) из руки и руку; с футболами: покачивание на мяче; сиди на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах (ноги вместе, ноги разведены в стороны), накаты на мяч спиной, животом; сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты. Подвижные игры: «Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень», «Маятник».

Основные виды движений в подготовительной группе:

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, крестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10 – 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2 – 3 минут. Пробегать 2 – 4 отрезка по 100 – 150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5*10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3 – 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30 м. Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30 – 40 прыжков 3 – 4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5 – 6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набивным мячом; перепрыгивать через 6 – 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 – 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170 – 180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать

через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч как через скакалку. Упражнения в бросании, ловле и метании. Бросать мяч вверх, об землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной – не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 – 4 м), из положения сидя по-турецки, через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 – 12 м. Упражнения в ползании и лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с нее с противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спуститься с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног; Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту. Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, сделать фигуру. Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на первый-второй, после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно. **Общеразвивающие упражнения:** упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед – в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх – в стороны из положений руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад 2 – 3 раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок крестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги поочередно в стойке ноги врозь, одну ногу 2 – 3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вестела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед – в сторону.

Махом вперёд доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперёд рук.

Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу. Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении, перекачиваться в положении группировки на бок. Сгибать и разгибать руки, держась за рейки гимнастической стенки (на уровне груди). Отрывать ноги от пола или рейки гимнастической стенки, стоя спиной к стенке, ухватившись за рейку как можно выше над головой. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность по физической культуре

Содержание образовательной области Физическая культура направлено на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Достижение целей и формирования у детей интереса, а также ценностного отношения к своему здоровью и занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие и коррекция физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации.)
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными двигательными навыками и движениями)
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, соблюдении правил ЗОЖ.

2.2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши.), создать представление об их роли в организме. Понятия «здоровье и болезнь», как сохранить и укрепить свое здоровье.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания, формирование желания вести ЗОЖ, воспитывать бережное отношение к своему телу и здоровью.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены и опрятности.

**2.3. Комплексно-тематическое планирование по физической культуре
Сентябрь (младшая группа)- входящий мониторинг**

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7, 8
<p>Задачи:Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; развивать умение действовать по сигналу педагога. Обучить ходьбе по извилистой дорожке; прыжкам на двух ногах стоя на месте; прокатыванию мяча двумя руками. Обучать ползанию на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; в ходьбе по извилистой дорожке. Развивать координацию движений, глазомер, физические качества.</p>				
Вводная часть	<p>Построение стайкой. Построение врассыпную. Ходьба в чередовании с бегом стайкой за инструктором; с высоким подниманием колен; на пятках; на четвереньках; ходьба с остановкой и наклоном вперед. Бег стайкой; по кругу со звуком «би-би-би»; врассыпную.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1.Ходьба по извилистой дорожке. 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). 3. Прокатывание мяча вдаль двумя руками от черты.</p>	<p>1. Ходьба по извилистой дорожке. 2. Прыжки под стук бубна на двух ногах. 3. Ползание на четвереньках прямо за погремушкой (4 – 5м).</p>	<p>1. Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. 2. Ползание на четвереньках за погремушкой 3. Игровое упражнение «Прокати и догони».</p>	<p>1. Ходьба по «медвежьи». 2.Ползание на ладонях и коленях прямо. 3.Прокатывание мяча в ворота.</p>
Подвижные игры	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг
Малоподвижные игры	-	-	-	«Мы большой построим дом»

Октябрь (младшая группа)

Содержание					
Темы	Этапы занятия	Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12	Занятие № 13, 14	Занятие № 15, 16
<p>Задачи: Обучать корригирующей ходьбе (высокое поднимание колен, руки на пояс; с опорой на ладони и стопы). Развивать координацию движений. Упражнять в беге колонной по одному; в разном темпе с остановкой на сигнал и приседанием; с поворотом в другую сторону. Повторить ползание на ладонях и коленях. Обучать катать мяч друг другу сидя. Начать обучение метания большого мяча вдаль. Развивать умение ориентироваться; внимание. Обучить ходьбе по узкой дорожке приставным шагом боком; подлезанию под дугу. Закреплять прокатывание мяча двумя руками прямо. Продолжать учить соблюдать правила игры.</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному; в колонну друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба и бег в разном темпе с остановкой на сигнал и приседанием. Ходьба на носках, с подниманием плеч; с высоким подниманием колен; в полу-приседе; на пятках с разным положением рук.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. 2. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя, ноги врозь.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и звуком «ква-ква-ква». 2. Подлезание под шнур (высота 50см) 3. Бросание вдаль большого мяча от груди.</p>	<p>1. Ходьба по дорожке приставным шагом боком. 2. Подлезание под дугу. 3. Прокатывание большого мяча двумя руками в ворота прямо.</p>	<p>1. Ходьба по нижней рейке гимнастической стенки с переходом с пролета на пролет. 2. Игровое упражнение «Проползи – не задень». 3. Игровое упражнение «Быстрый мяч».</p>	
Подвижные игры	«Зайчики в лесу»	«Зайчики в лесу»	«Солнышко и дождик»	«Солнышко и дождик»	
Малоподвижные игры	«Вот так!»	-	Ритмическая гимнастика «Мы ногами топ, топ»	Самомассаж «Ладоньки»	

Ноябрь (младшая группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p>Задачи: Повторить бег по кругу друг за другом. Упражнять в ходьбе по скамейке приставным боковым шагом; ползание на ступнях и ладонях. Закрепить перебрасывание и ловлю мяча в паре с взрослым. Развивать координацию движений; внимание, глазомер, осанку. Обучить ходьбе по кругу держась за руки; ходьбе с перешагиванием через предметы. Повторить подлезание под дугу. Закрепить метание малого мяча вдаль. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади опоры. Обучить приземлению на полусогнутые ноги в прыжках. Продолжать формировать умение прокатывать мяч друг другу.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну по росту, в колонну парами. Бег в парах, чередуя с бегом враспынную. Ходьба на носках, с подниманием рук вверх через стороны и опусканием; с остановкой и приседанием; с высоким подниманием колен; на внешней стороне стопы. Игровое задание «Веселые мышки».</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком. 2. Ползание на ступнях и ладонях прямо. 3. Перебрасывание и ловля мяча в паре с взрослым.</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через предметы. 2. Подлезание под дугу. 3. Метание малого мяча в горизонтальную цель снизу одной рукой.</p>	<p>1. «В лес по тропинке» - ходьба по доске (ширина 25см, длина 3м). 2. «Зайки – мягкие лапки» - прыжки на двух ногах вперед. 3. «Точный пас» - прокатывание мяча в парах.</p>	<p>1. «Прокати – не задень» - прокатывание мяча между предметами. 2. «Проползи – не задень» - ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 3. «Паучки» - ползание с опорой на ладони и колени по узкой доске</p>
Подвижные игры	«Осенью в лесу»	«Птенчики и наседка»	«Осенью в лесу»	-
Малоподвижные игры	-	«Мой веселый колобок»	«Где спрятано?»	-

Декабрь (младшая группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 25, 26	Занятие № 27, 28	Занятие № 29, 30	Занятие № 31, 32
<p>Задачи: Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; ползание на ладонях и ступнях между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Закрепить метание мешочка вдаль. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия. Повторить прыжки «Лягушки». Обучить передавать мяч в парах с небольшого расстояния. Обучить ходьбе с мешочком на голове.</p>				
Вводная часть	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом. Ходьба с опорой на ладони и стопы; с опорой на ладони и колени; большими шагами; мелкими шагами. Прямой галоп. Бег, по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Бег в колонне друг за другом «змейкой»; врассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	1. Медленное кружение в обе стороны. 2. Ползание на ладонях и ступнях между предметами. 3. Метание мешочка вдаль.	1. «Пройди – не задень» - ходьба между кубиками, руки свободно балансируют. 2. «Лягушата» - прыжки вперед из положения сидя на корточках, руки на полу.	1. Прыжки с гимнастической скамейки на мат. 2. Пролезание в обруч (высота 50см). 3. Броски и ловля мяча двумя руками в парах.	1. Ходьба по дорожке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах на месте 3. Прокатывание мяча друг другу из положения стоя на коленях.
Подвижные игры	«Пузырь»	«Зайка беленький»	«Пузырь»	«Веселый снеговик»
Малоподвижные игры	«Сдуй снежинку»	«Тишина»	-	Упражнение на расслабление «Скажем спасибо»

Январь (младшая группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40.
<p>Задачи: Обучать корригирующим видам ходьбы. Повторить перелезание через бревно. Развивать умение удерживать равновесие. Закрепить умение прокатывать мяч друг другу из положения, сидя, развивая глазомер. Повторить ходьбу с выполнением задания для рук. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять в умении действовать по сигналу педагога в ходьбе вокруг предметов. Повторить упражнения в ползании.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, равнение по зрительному ориентиру с поворотом в колонне. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру. Ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны; боком приставным шагом, руки за спиной в «замке». Быстрый бег по кругу. Прямой галоп, руки на пояс.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>2. Спрыгивание с высоты с приземлением в круг.</p> <p>3. Метание малого мяча правой рукой</p>	<p>1. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол.</p> <p>2. Перелезание через гимнастическое бревно с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу из исходного положения сидя.</p>	<p>1. «Пройди – не урони» - ходьба по доске в умеренном темпе балансируя руками.</p> <p>2. Прыжки из «ямки» в «ямку».</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>1. «Прокати – поймай» - из и.п.: сидя, ноги врозь.</p> <p>2. «Медвежата» - с опорой на ладони и стопы (3м).</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Ходьба по ограниченной площади опоры.</p>
Подвижные игры	«Мой веселый снеговик»	«Мой веселый снеговик»	«Сугроб»	«Сугроб»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами-ёжиками			Упражнение на дыхание «Воздушный шар»

Февраль (младшая группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p>Задачи: Повторить бег с остановкой и приседанием; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; подлезание под шнур (высота 50 см). Обучить ходьбе по канату боком. Развивать умение удерживать равновесие; глазомер. Закрепить умение прокатывать мяч прямо со сбиванием предмета. Обучить бегу в разном темпе с остановкой на сигнал. Повторить залезание на лестницу и скатыванию мяча с горки. Закрепить умение метать малые мячи от плеча одной рукой. Продолжать обучать правильному замаху. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в умении группироваться в лазании под дугу.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в одну шеренгу; равнение; повороты направо, налево; перестроение из одной колонны в две в движении. Ходьба на носках с взмахом рук; на пятках; в полуприседе; в приседе; с высоким подниманием колен; «раки». Бег с остановкой и приседанием. Ходьба и бег враспынную.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Подлезание под шнур в наклоне вперед без помощи рук. 3. Прокатывание мяча прямо со сбиванием предмета.</p>	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку до третьей рейки. 2. Бег в разном темпе с остановкой на сигнал. 3. Метание вдаль малого мяча одной рукой от плеча.</p>	<p>1. «Перешагни – не наступи» - попеременное перешагивание правой и левой ногой через шнуры. 2. «С пенька на пенек» - прыжки из обруча в обруч без паузы. 3. «Ловко и быстро!» - прокатывание мяча между предметами.</p>	<p>1. «Под дугу» - лазание под дуги. 2. Ходьба по скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>
Подвижные игры	«Найди пару»	«Весёлые машинки»	«Найди пару»	«Веселые машинки»

Март (младшая группа)

Содержание				
Этапы занятий	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
Тема				
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Обучить прыжкам в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Развивать умение действовать по сигналу педагога. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений, умение удерживать равновесие. Повторить ползание через тоннель с опорой на ладони и колени. Закрепить метание малого мяча одной рукой в цель.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег по кругу в чередовании. Ходьба и бег враспынную по сигналу «На прогулку!». Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; на носках с хлопками; с остановкой и наклонами вниз; на пятках</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. «Ровным шажком» - ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и идти дальше.</p> <p>2. Прыжки «змейкой» между кубиками.</p> <p>3. Ползание через тоннель с опорой на руки и колени.</p>	<p>1. Прыжки «Через канавку».</p> <p>2. «Точно в руки» - прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. «Брось – поймай» - броски мяча о пол и ловля после отскока.</p> <p>4. «Муравьишки» - ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом прямо.</p> <p>2. Метание малого мяча одной рукой в горизонтальную цель.</p> <p>3. Ползание через тоннель с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком.</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу из исходного положения, стоя на коленях.</p>
Подвижные игры	«Мы на луг ходили»	«Колобок»	«Мы на луг ходили»	«Колобок»

Апрель (младшая группа)

Содержание				
Этапы занятий	Занятие № 57, 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64
Тема				
<p>Задачи: Обучить различным видам бега. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке обычным шагом. Развивать смелость, координацию движений. Повторить ползание на четвереньках прямо. Закрепить умение прокатывать большой мяч по горке вверх и ловить его двумя руками снизу. Упражнять в беге враспынную, избегая столкновений. Развивать внимание. Повторить ползание на ладонях и коленях по скамейке. Обучить ходьбе прямо с перешагиванием через кубики. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>				
Вводная часть	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три - с места по ориентиру. Ходьба широким шагом, руки в стороны; по кругу держась за руки; на внешней стороне стопы; «обезьянки»; прямой галоп; ходьба с хлопками перед собой; бег по извилистой дорожке. Ходьба с опорой на стопы и ладони; с опорой на ладони и колени. Обычный бег до минуты.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прокатывание мяча по горке вверх и ловля его двумя руками снизу. 3. Ползание на четвереньках прямо. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на ладонях и коленях по скамейке. 2. Ходьба по прямой с перешагиванием через кубики. 3. Прокатывание мяча друг другу сидя. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медленное кружение в обе стороны. 2. Прыжки «Через канавку» - через пять канавок (30см). 3. Ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе по скамейке с заданием. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 2. Бросание мяча вверх и ловля его 3. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги.
Подвижные игры	«Собери ракету»	«Собери ракету»	«Хитрая лиса»	«Хитрая лиса»

Май (младшая группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 65, 66	Занятие № 67, 68	Занятие № 69, 70	Занятие № 71, 72
<p>Задачи: Обучать корригирующей ходьбе; обычному бегу с взмахами руками; медленному кружению в обе стороны. Повторить подлезание под препятствия, не касаясь руками пола. Закрепить ловлю мяча, брошенного педагогом в положении сидя на полу. В подвижной игре обучить убегать от догоняющего, не сталкиваясь друг с другом; выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения; развивать память. Упражнять обычной ходьбе «змейкой» за педагогом; обычному бегу с высоким подниманием колен, руки на поясе. Продолжать обучать энергично, отталкиваться двумя ногами. Закрепить ходьбу по прямой с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</p>				
Вводная часть	<p>Размыкание и смыкание при построении. Обычная ходьба по кругу. Прыжки на двух ногах со звуками «кар-кар». Ходьба с подниманием и опусканием плеч; приставным шагом, руки на поясе. Обычный бег, взмахи руками. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; на носках с хлопками перед собой.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Медленное кружение в обе стороны. 2. Подлезание под препятствия (высота 50см) не касаясь руками пола. 3. Ловля (бросание) мяча, брошенного педагогом под стих «Мой веселый звонкий мяч».</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 2. Прыжки через 4-6 линий поочередно. 3. Ходьба прямо с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке. 3. Прокатывание мяча в ворота.</p>	<p>1. Прыжки «Парашютисты» - со скамейки. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Прокатывание мяча в небольшой группе из разных исходных положений.</p>
Подвижные игры	мониторинг	мониторинг	мониторинг	мониторинг
Малоподвижные игры				

Июнь (младшая группа)

Содержание				
Темы Этапы занятий	Занятие № 73, 74	Занятие № 75, 76	Занятие № 77, 78	Занятие № 79, 80
<p>Задачи: Формировать умение чередовать обычную ходьбу с бегом; метание шаров в горизонтальную цель одной рукой. Повторить ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Закрепить бросание мяча вверх и ловлю его. В подвижной игре учить водить хоровод, взявшись за руки. Упражнять в беге врассыпную. Повторить прямой галоп. Повторить прыжки в длину с места (расстояние 40см); энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить ходьбу с мешочком на голове. Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, равнение. Перестроение в колонну; в круг. Ходьба «змейкой», с высоким подниманием колена; спиной вперед; широким и мелким шагом; на носках, руки вверх. Чередование ходьбы с бегом. Прямой галоп.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Прыжки «классики» вперед. 2. Метание шариков в горизонтальную цель (корзина) способ: одной рукой снизу. 3. Физкультурный досуг №1 (см. картотеку).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба прямо с мешочком на голове. 3. Ползание между предметами с опорой на ступни и ладони.</p>	<p>1. Ходьба по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2. Прыжки «Кузнечики» - прыжками допрыгать до «канавки» и перепрыгнуть ее.</p>	<p>1. Прыжки «Кто дальше прыгнет» 2. Броски мяча вверх.</p>
Подвижные игры	«Собери цветы»	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет»	«Собери цветы»
Малоподвижные игры	Упражнение на расслабление «Солнышко»		Пальчиковая игра «Ёжик»	

Сентябрь (средняя группа) – входящий мониторинг

Содержание				
Тема Этапы занятия	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7, 8
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Обучить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. Обучить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Продолжать обучать детей останавливаться по сигналу педагога во время ходьбы. Закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика, на расстоянии 3-4м. 3. Упражнения в равновесии, руки на пояс. 4. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях; сидя на пятках. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м) до ориентира. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Лазание под дугу, не задевая верхнего края. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на пояс. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу (высота – 15см) с перешагиванием через кубики, руки на пояс. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.

Октябрь (средняя группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12	Занятие № 13, 14	Занятие № 15, 16
<p>Задачи: Обучить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Обучить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Повторить ходьбу в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча прямо, в лазании под дугу. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине – присесть, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть через него и пройти в конец колонны. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча прямо. 2. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля. 3. Лазанье под дугу двумя колоннами. 4. Прыжки на двух ногах через пять линий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под шнур (высота 40см) с мячом в руках, затем выпрямиться и поднять мяч вверх, опустить. 2. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25см) прямо. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 4. Равновесие – ходьба по наклонной доске.
Подвижные игры	«Собери урожай»	«Цветные автомобили»	«Собери урожай»	«Цветные автомобили»

Ноябрь (средняя группа)

Содержание					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках о землю его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.</p>					
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными на расстоянии 50см. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 3. Прокатывание мячей друг другу (стойка на коленях). 4. Прыжки на двух ногах через 5 – 6 линий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 4. Ползание в шеренгах прямо с опорой на ладони и ступни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах до кубика на расстоянии 3м. 	
Подвижные игры	«Найди пару»	«У медведя во бору»	«Найди пару»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные	«Угадай, кто тебя позвал?»	«Пузырь»	-	«Пузырь»	

Декабрь (средняя группа)

Содержание					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 25, 26	Занятие № 27, 28	Занятие № 29, 30	Занятие № 31, 32
<p>Задачи: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>					
Вводная часть	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Прокатывание мячей между набивными мячами. 2. Прыжки через 4 – 5 брусков, помогая себе взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку. 3. Бег по дорожке между кеглями на время (бштук).</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5м. 2. Ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Ползание прямо на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьему».</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).</p>	
Подвижные игры	«Веселый снеговик»	«Веселый снеговик»	«Наряди ёлочку»	«Наряди ёлочку»	
Малоподвижные	-	-	«Прогулка в лес»	-	

Январь (средняя группа)

Содержание				
Тема	Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40
Этапы занятия				
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него боком. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м двумя руками снизу. 2. Ходьба на носках между предметами. 3. Прыжки с гимнастической скамейки. 4. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2.5м. 4. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд 4 – 5 штук.
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Биатлон»	«Бездомный заяц»	«Биатлон»

Февраль (средняя группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p>Задачи: Обучить лазанию по гимнастической стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Повторить ползание прямо, «змейкой».</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. Ходьба в колонне на сигнал: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны. На сигнал «Лягушки!» - присесть, руки на колени.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через бруски (высота 10см), расстояние между ними 40 см. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине выполнить поворот и пойти дальше). 3. Прыжки через шнур, справа и слева продвигаясь вперед. 4. Лазание на гимнастическую стенку любым способом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. Способ – стойка на коленях. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. 3. Метание мешочков в вертикальную цель – щит, правой и левой рукой (от плеча). 4. Перебрасывание мячей друг другу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти до конца, сделать шаг вперед-вниз. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«Светофор»	«Веселые машинки»	«Веселые машинки»	«Светофор»

Март (средняя группа)

Содержание					
Этапы занятия	Темы	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде педагога; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку и в цель.</p>					
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба на сигнал: «Лошадки» - дети выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе, на сигнал: «Мышки» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три. Ходьба и бег врассыпную.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Ходьба на носках между 4 – 5 предметами, расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).</p>	<p>1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба на носках между предметами, руки за головой. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p>	
Подвижные игры	«Мяч по кругу»	«Мышеловка»	«Мышеловка»	«Мяч по кругу»	«Мяч по кругу»

Апрель (средняя группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 57, 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках и метании мешочков в цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу педагога; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия, поставленные на расстоянии 40см. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки в длину с места. 4. Отбивание мяча одной рукой на месте несколько раз подряд и ловля его двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежьи»). 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3м. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
Подвижные игры	«Построй ракету»	«Построй ракету»	«Птенчики в гнезде»	«Птенчики в гнезде»
Малоподвижные игры	-	-	-	-

Май (средняя группа)

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 65, 66	Занятие № 67, 68	Занятие № 69, 70	Занятие № 71, 72
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Повторить ходьбу со сменой ведущего; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе высоко поднимая колени, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в цель.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс.			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прыжки в длину с места через шнур. 4. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 1.5м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ползание на четвереньках по скамейке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры	мониторинг	мониторинг	мониторинг	мониторинг
Малоподвижные игры	-	-	-	-

Июнь (средняя группа)- летний оздоровительный период

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 73, 74	Занятие № 75, 76	Занятие № 77, 78	Занятие № 79, 80
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в прыжках развивать ловкость, координацию движений и глазомер. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. Повторить прокатывание мячей друг другу, ползании по скамейке с опорой на ладони ступни. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена ведущего колонны.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. «Попади в корзину» - метание шаров в корзину способом – одной рукой снизу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.</p> <p>3. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».</p>	<p>1. Прыжки – перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40см один от другого.</p> <p>2. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (способ – от плеча).</p> <p>3. Игровые задания с мячом.</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5м.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск.</p> <p>2. Ходьба по бревну.</p> <p>3. Лазанье по лабиринту на спортивной площадке.</p>
Подвижные игры	«Посади урожай»	«Волкворву»	«Посади урожай»	«Волк во рву»
Малоподвижные игры	-	«Карлики и великаны»	-	-

Сентябрь (старшая группа) – входящий мониторинг

Содержание				
Темы Этапы занятия	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7, 8
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную. Обучить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе на носках. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча; в построении в колонну по одному; в равновесии.</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена ведущего колонны.			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь. 3. Школа мяча – броски и ловля мяча в парах.</p>	<p>1. Строевые упражнения - построение в шеренгу, по сигналу перестроение в одну колонну; перестроение в три колонны. 2. Ходьба – на носках, пятках. 3. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах («Достань до предмета»). 4. Школа мяча.</p>	<p>1. Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). 2. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег до минуты. 3. Ползание – по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; на предплечьях и коленях. 4. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.</p>	<p>1. Строевые упражнения – построение в шеренгу; размыкание на вытянутые руки; перестроение в три колонны. 2. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на медленную ходьбу (перекат с пятки на носок). 3. Пролезание – в обруч боком; прямо. 4. Равновесие – перешагивание через бруски с мешочком на голове (руки на поясе).</p>

Октябрь (старшая группа)

Содержание

Темы Этапы занятия	Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12	Занятие № 13, 14	Занятие № 15, 16
<p>Задачи:Обучить перестроению в колонну по два; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; прокатывать мяч одной рукой в заданном направлении; вести мяч одной рукой; повороты по сигналу во время ходьбы. Упражнять в непрерывном беге. Повторить ходьбу высоко поднимая колени. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании с высоты. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<p align="center">Основные виды движений</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; в колонну по два. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки – на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см (правым и левым боком). Школа мяча – бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах.</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, проверка осанки. Перестроение в колонну по одному. На сигнал «Поворот!» - дети поворачиваются в другую сторону. Ходьба на пятках, на носках, руки на поясе. Прыжки – спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Школа мяча – перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (от груди). Переползание – через препятствия (на</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. По команде «Аист» дети встают на одну ногу, «Зайцы!» - выполняют три прыжка подряд. Бег врассыпную с выполнение команд. Метание – мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола. Ползание – на четвереньках между предметами «змейкой». Равновесие – ходьба с</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два в чередовании с бегом. По команде «Поворот!» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают движение. Пролезание – боком через три обруча. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине</p>

		четвереньках) (гимнастические скамейки). Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».	перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Игровые упражнения «пас друг другу», «Будь ловким».	перешагнуть через предмет и сойти не спрыгивая. Прыжки – на двух ногах. Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину».
Подвижные игры	«Птенчики в гнезде»	«Бездомный заяц»	«Птенчики в гнезде»	«Птенчики в гнезде»
Малоподвижные игры	-	-	-	Упражнения на восстановление дыхания

Ноябрь (старшая группа)

Содержание				
	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p>Задачи: Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание в шеренгах. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, ведении мяча между предметами. Комплекс упражнений «Школа мяча».</p>				
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну. Ходьба, высоко поднимая колени, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке. Бег между кубиками, поставленными в один ряд. Ходьба с ускорением и замедлением по сигналу.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, прямо, вначале на правой, затем на левой ноге. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах; двумя руками из-за головы.</p>	<p>1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстоянии 4-5 метров. 2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 4.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p>	<p>1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4.Ходьба на носках между предметами, руки за головой.</p>	<p>1.Лазанье – подлезание под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м. 4.Ходьба на носках между предметами, руки за головой.</p>
Подвижные игры	«Найди пару»	«У медведя во бору»	«Найди пару»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется раз»	-	-

Декабрь (старшая группа)

Содержание				
	Занятие № 25, 26	Занятие № 27, 28	Занятие №29, 30	Занятие № 31, 32
<p>Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции; в беге между предметами; в прыжках на двух ногах; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе и беге с перестроениями по сигналу. Обучить прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед. Повторить ползание на четвереньках между кеглями. Развивать ловкость и глазомер.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
<p>Основные виды движений</p>	<p>Ходьба между кеглями. Бег врассыпную. Равновесие – ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны; боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через «барьеры». Школа мяча - перебрасывание мяча двумя руками, а из-за головы друг другу, стоя в шеренгах; стоя на коленях.</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, в круг, взявшись за руки (ходьба и бег). Прыжки – подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед; попеременно на правой и левой ноге Школа мяча - подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба. Школа мяча – перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>Строевые упражнения – построение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал. Лазанье – влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек, разноименным способом. Равновесие – ходьба по скамейке. Прыжки – на правой и левой ноге.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Веселый снеговик»</p>	<p>«Наряди ёлочку»</p>	<p>«Веселый снеговик»</p>	<p>«Наряди ёлочку»</p>

Январь (старшая группа)

Содержание				
	Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40
<p>Задачи: Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; в прыжках с ноги на ногу; забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер; в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Совершенствовать прыжки в длину с места; закрепить навык лазания по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки – на правой и левой ноге между кубиками; на двух ногах через предметы. Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p>	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу; перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за веревку. Прыжки – в длину с места. Проползание – под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой. Переползание через препятствия и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Школа мяча – бросание мяча вверх. Перебрасывание мячей двумя руками снизу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба с выполнением заданий для рук. Бег врассыпную. Школа мяча – перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание друг другу и ловля его после отскока. Пролезание – в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке; правым и левым боком. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу вправо и влево, не держась за шнур, меняя направление движения. Ходьба и бег чередуются. Влезание - на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. Игровое упражнение «Мяч водящему»; «По местам»</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Совушка»	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки с ленточками»

Февраль (старшая группа)

Содержание				
	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до полутора минут; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании по гимнастической стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога ходьба и бег в рассыпную; бег до полутора минут в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу. Перестроение из одной колонны в три в движении.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (6-8 штук, высота до 10 см) без паузы. 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; от груди.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2.5 м 2. Подлезание под палку (шнур). 3. Перешагивание через шнур. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони».</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.</p>
Подвижные игры	«Охотники и утки»	«К своим флажкам»	«Охотники и утки»	«К своим флажкам»
Малоподвижные игры	«Сыщик»	«Отгадай, кто тебя позвал»	Упражнения на дыхание	Упражнения на дыхание

Март (старшая группа)

Содержание				
	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в противоположную сторону; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и перестроения по сигналу; разучить прыжок в высоту с места; упражнять в метании в цель, в ползании по гимнастической скамейке.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога выполнить поворот в противоположную сторону. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, в круг. Перестроение из одной колонны в три в движении, в круг, парами, тройками.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. 4. Броски и ловля мяча.</p>	<p>1.Прыжки в высоту с места. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах.</p>	<p>1.Прыжки боком(левым и правым) с продвижением вперед. 2.Прыжки из обруча в обруч на 2 и 1 ногах. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 4.Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (за голову). 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча в ходьбе.</p>
Подвижные игры	«Птенчики в гнезде»	«Бездомный заяц»	«Пятнашки»	«Пятнашки»
Малоподвижные игры	Пронеси – не урони	-	Упражнения на дыхание	Упражнения с мячом-ёжиком

Апрель (старшая группа)

Содержание				
	Занятие № 57, 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64
<p>Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в цель, развивая ловкость и глазомер. Закрепить навык лазанья по гимнастической лестнице.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег попеременно между предметами. Ходьба с высоким подниманием бедра; на прямых ногах; спиной вперед.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 4. Ходьба по скамейке с разным положением рук. 5. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 6. Прыжки на двух ногах.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. 3. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 4. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи). 2. Ползание прямо, затем переползание через скамейку. 3. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2.5м одной рукой, способом от плеча. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед.</p>
Подвижные игры	«Птенчики в гнезде»	«Построй ракету»	«Мы – космонавты»	«Ловишки с лентами»
Малоподвижные игры	-	Пальчиковая гимнастика	Пальчиковая гимнастика	-

Май (старшая группа)

Содержание				
	Занятие № 81, 82	Занятие № 83, 84	Занятие № 85, 86	Занятие № 87, 88
<p>Задачи: Совершенствовать у детей умение выполнять ходьбу и бег с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному «Змейкой». Повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>				
Вводная часть	<p>Ходьба и бег с перестроениями в движении; ходьба и бег в рассыпную. Упражнения для развития координации (подражательные движения: кошечка, лошадка, зайчик, медведь, птичка, петушок).</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка. 3. Броски мяча о стену 1 и 2 руками.</p>	<p>1. Прыжок в длину с места. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание прямо на ладонях и ступнях «по-медвежьему». 4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо). 5. Лазанье под дугу (обруч).</p>	<p>1. «Прокати – не урони» прокатывание обруча в шеренгах, подталкивая его одной рукой. 2. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. «Кто быстрее до обруча»</p>
Подвижные игры	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг	Мониторинг
Малоподвижные игры	-	-	-	-

Июнь (старшая группа) – летний оздоровительный период

Содержание				
	Занятие № 81, 82	Занятие № 83, 84	Занятие № 85, 86	Занятие № 87, 88
<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; совершенствовать ходьбу и бег по наклонной доске. повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с места. Закрепить умение прыгать в длину с места. Повторить «челночный» бег; игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафеты с мячом. Совершенствовать подвижные игры.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу педагога изменить направление движения и продолжить ходьбу и бег.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Метание шаров в корзину двумя способами: одной рукой снизу и от плеча. 2. Лазанье по лабиринту на спортивной площадке. 3. Игровое упражнение «Мяч по кругу» - передача по кругу из рук в руки; переброска через центрального.</p>	<p>1. Прыжок в длину с разбега. 2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. 3. Пролезание в обруч боком в группировке. 4. Лазанье под шнур прямо и боком.</p>	<p>1. «Не попадись» - прыжки в круг и обратно по мере приближения ловишек. 2. «Передал – садись». 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 4. Прыжки на правой и левой ноге, между кубиками.</p>	<p>1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. 2. Равновесие – ходьба по наклонному бревну. 3. Прыжки между предметами. 4. «Кто быстрее до обруча».</p>
Подвижные игры	«Кто быстрее до кубика»	«Караси и щука»	«Салки»	«Мышеловка»
Малоподвижные игры			«Совушка»	«У кого мяч?»

Сентябрь (подготовительная к школе группа) – входящий мониторинг

Содержание					
Этапы занятий	Тема	Занятие № 1, 2	Занятие № 3, 4	Занятие № 5, 6	Занятие № 7, 8
<p>Задачи: Провести вводный инструктаж. Упражнять детей в беге колонной по одному; в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; лазание под шнур. Обучить лазанию по гимнастической стенке.</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. Обычный бег до минуты; бег в рассыпную; с ускорением на сигнал.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>Диагностика: гибкость из положения стоя на скамейке выполнить наклон вперед до линейки.</p> <p>Прыжок в длину с места. Бег 3*10м.</p> <p>Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке прямо, с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через фишки.</p> <p>3. Переброска мячей двумя руками из-за головы; снизу двумя руками.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием и поворотом.</p> <p>4. Метание малого мяча в даль и в цель.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке.</p> <p>3. Прыжки с места в длину.</p> <p>4. Школа мяча.</p>	

Октябрь (подготовительная к школе группа)

Содержание

Содержание				
Тема	Занятие № 9, 10	Занятие № 11, 12	Занятие № 13, 14	Занятие № 15, 16
Этапы занятия				
	<p>Задачи: Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в ходьбе по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопком под ней; в метании одной рукой в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках и подлезании под дугу прямо и боком. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики; прыжки на двух ногах. Закрепить пролезание через три обруча прямо и боком; перебрасывание мяча друг другу в движении.</p>			
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному; перестроения по сигналу в круг парами тройками. Ходьба на носках, пятках, на коленях, в приседе, ползание на четвереньках.			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги с хлопком. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах. 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Перелезание через препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине поворот.</p>	<p>1. Ходьба по узкой скамейке 2. Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед. 3. Броски и ловля мяча в парах. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу.</p>
Подвижные игры	«Собери урожай»	«Бездомный заяц»	«Собери урожай»	«Бездомный заяц»
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	-	-	-

Ноябрь (подготовительная к школе группа)

Содержание				
Тема Этапы занятия	Занятие № 17, 18	Занятие № 19, 20	Занятие № 21, 22	Занятие № 23, 24
<p>Задачи:Закрепить навык выполнять перестроения в движении и повороты. Совершенствовать упражнения на гимнастической скамейке; прыжок в высоту с места. Развивать координацию и глазомер в метании. Обучить ведению мяча(на месте и в движении).</p>				
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты направо, налево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой с чередованием с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Бег по наклонной доске. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с места на мат. 4. Броски мяча в баскетбольное кольцо. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч и ловля двумя руками. 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка, прокатывая мяч. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Найди пару»	«Найди пару»	«Ловишки с ленточками»

Декабрь (подготовительная к школе группа)

Содержание					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 25, 26	Занятие № 27, 28	Занятие № 29, 30	Занятие № 31, 32
<p>Задачи: Повторить ходьбу и подтягивания по скамейке; упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименным способом. Закрепить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, метание мешочка вдаль левой и правой рукой.</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты налево, направо, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения.</p>				
ОРУ	<p>ОРУ</p>				
Основные виды движений	<p>1. Прыжки из глубокого приседа. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль. 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед.</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол. 2. Прыжки с разбега на мат. 3. Метание в цель. 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине.</p>				
Подвижные игры	<p>«Два мороза»</p> <p>«Наряди елочку»</p> <p>«Наряди ёлочку»</p> <p>«Два мороза»</p>				
Малоподвижные	<p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>-</p> <p>«Найди и промолчи»</p> <p>-</p>				

Январь (подготовительная к школе группа)

Содержание					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 33, 34	Занятие № 35, 36	Занятие № 37, 38	Занятие № 39, 40
<p>Задачи: Закрепить умение передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру. Ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега. Соблюдать правила подвижных игр; совершенствовать умение ловить и бросать мяч(по одному и в парах). Упражнять в прыжках в длину с места. Осваивать комплекс ГТО.</p>					
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты направо, налево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1.Челночный бег с 1 кубиком. 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание в обруч правой и левой рукой. 4. Ходьба по гимнастической скамейке.</p>	<p>1. Челночный бег с 1-2 кубиками. 2. Прыжки через канат. 3.Ведение мяча (баскетбольный вариант). 5.Упражнение на развитие гибкости для сдачи норм ГТО.</p>	<p>1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по ограниченной поверхности прямо и боком. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 4. Школа мяча. 5. Пресс для сдачи норм ГТО.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, соскок. 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в цель. 4. Пролезание в обруч правым и левым боком.</p>	
Подвижные игры	«Охотники и утки»»	«Ловишка с лентами»	«Веселый снеговик»	«Веселый снеговик»	«Веселый снеговик»
Малоподвижные игры		-	-	-	-

Февраль (подготовительная к школе группа)

Содержание					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 41, 42	Занятие № 43, 44	Занятие № 45, 46	Занятие № 47, 48
<p>Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в метании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе и беге; обучить прыжкам с подскоком; повторить лазание по гимнастической стенке. Упражнять в метании малого мяча; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением перестроений. Ходьба с выполнением подражательных движений.				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Упражнения с резиновым мячом в парах. 3. Прыжки на двух ногах. 4. Ходьба, по скамейке приставляя пятку к носку. 5. Игра «Мяч по кругу». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 3. Школа мяча. 4. Выполнение норм ГТО. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом. 2. Ходьба парами по параллельно стоящим скамейкам, держась за руки. 3. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обручи. 4. Выполнение норм ГТО. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. 3. Прыжки из обруча в обруч. 	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	Эстафеты с мячами	«Бездомный заяц»	-	-
Малоподвижные игры	Самомассаж лица, шеи, рук	-	-	-	-

Март (подготовительная к школе группа)

Содержание					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 49, 50	Занятие № 51, 52	Занятие № 53, 54	Занятие № 55, 56
<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в лазании по гимнастической стенке.</p>					
Вводная часть	<p>Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками). Ходьба в колонне – по сигналу ходьба на носках, руки за голову.</p>				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – середине разойтись, чтобы не упасть. 2. Упражнения с мячом в парах. 3. Прыжки «Классики».</p>	<p>1. Прыжки через шнуры, расположенные вдоль зала по двум сторонам. По одной стороне на правой ноге, по второй стороне на левой ноге. 2. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание «змейкой». 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>Игра по станциям: 1. Лазание на гимнастическую стенку. 2. Равновесие – ходьба прямо с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Эстафета «Передача мяча в шеренге».</p>	
Подвижные игры	«Мышеловка»	Перелётные птицы	«Птенчики в гнезде»	«Мышеловка»	

Апрель (подготовительная к школе группа)

Содержание				
Тема	Занятие № 57, 58	Занятие № 59, 60	Занятие № 61, 62	Занятие № 63, 64
Этапы занятия				
<p>Задачи: Совершенствовать технику выполнения ходьбы и бега; упражнений на равновесие. Упражнять детей в прыжках в длину с места; в метании малых мячей, в ползании. Закреплять умение соблюдать правила игры и воспитывать чувство коллективизма. Развивать глазомер в бросках мяча в баскетбольное кольцо.</p>				
Вводная часть	<p>Построение в одну шеренгу, равнение. Расчет по порядку. Чередование ходьбы и бега. Игровое задание «По местам».</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и соскок с мягким приземлением на две ноги. 2. Прыжки на двух ногах. 3. Упражнения с мячом в парах. 4. Прыжки через длинную веревку.</p>	<p>1. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и задевая шнур. 2. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика» 3. Броски мяча в парах друг другу с каждой ловлей мяча шаг назад. 4. Прыжки в длину с места.</p>	<p>1. Ходьба боком приставным шагом. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит» 4. Броски мяча в баскетбольное кольцо.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Игра «Кегельбан» 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Прыжки «Классики».</p>
Подвижные игры	«Построй ракету»»	«Построй ракету»	«Мы – космонавты»	«Ловишки с ленточками»
Малоподвижные игры	-		Найди и промолчи	-

Май (подготовительная к школе группа)

Содержание - мониторинг					
Этапы занятия	Тема	Занятие № 65, 66	Занятие № 67, 68	Занятие № 69, 70	Занятие № 71, 72
<p>Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед. Совершенствовать метание малого мяча в цель и в даль.</p>					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; по сигналу перестроение в пары по ходу (без остановки); бег в рассыпную. Ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога. Ходьба на носках, на пятках, «пауки», «слоники».				
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>Мониторинг:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Челночный бег с 1-2 кубиками. 3. Метание малого мяча в цель. 4. Лазание по гимнастической стенке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. 3. Прыжок в длину с места. 4. Метание малого мяча в даль. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Школа мяча (по одному и в парах). 2. Пресс (упражнения в парах). 3. Ползание по скамейке на четвереньках. 4. Игровые задания на ориентировку в пространстве. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической лестнице. 2. Школа мяча. 3. Прыжок в длину с места. 4. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, приставным шагом. 	
Подвижные игры					
Малоподвижные игры					

Июнь (подготовительная к школе группа) – летний оздоровительный период

Содержание				
Тема	Занятие № 73, 74	Занятие № 75, 76	Занятие № 77, 78	Занятие № 79, 80
Этапы занятия				
<p align="center">Задачи:Обучить пролезать по лабиринту на спортивной площадке. Совершенствовать навыки основных видов движений: ходьба бег, прыжки, равновесие, метание, ползание, лазание. Развивать быстроту, ловкость, выносливость в подвижных играх.</p>				
Вводная часть	<p align="center">Ходьба по краю площадки в разных направлениях: в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге, с выпадами, приставным шагом. Бег с перешагиванием и перелезанием через препятствия.</p>			
ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ	ОРУ
Основные виды движений	<p>Пролезть по лабиринту на спортивной площадке. Пройти по бревну. Игры на внимание «Запрещённое движение», «Быстро по местам». Игры на скорость «Догони дружка» и «Ловишки с ленточками».</p>	<p>Игровые упражнения: «Мяч в стенку»; «Ловкие ребята»; «Обведи точно»; «Гол в ворота»; «Сбей предмет»: «Точный пас»; «Быстрый пас»; «Ловко и быстро»; «Пас по кругу»; «Пас в тройке»; «Попади в ворота»</p>	<p>Игровые упражнения: «Прыжки через шишки»; «Прыжки по кругу»; «От дерева к дереву»; «Сильные и ловкие»; «Кто дальше бросит». Эстафеты с предметами.</p>	<p>Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны»; «Проведи мяч»; «Пас друг другу»; «Передача мяча в колонне»</p>
Подвижные игры	Эстафета парами	Исследовательские игры с водой	«Вышибалы»	Эстафеты с мячами и обручами
Малоподвижные игры	-	«Я знаю пять имен»	-	-

2.4. Способы и методы организации образовательной деятельности по ФК

Образовательная деятельность тренировочного типа, которая направлена на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.).

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочная деятельность, целью которой является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (мониторинг).

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры)
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания
- подача команд, распоряжений, сигналов
- вопросы к детям и поиск ответов
- образный сюжетный рассказ, беседа
- словесная инструкция
- слушание музыкальных произведений

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями
- выполнение упражнений в игровой форме
- выполнение упражнений в соревновательной форме

2.5. Формы взаимодействия с родителями

Перспективный план работы

Месяц	Группы и формы работы	Общие вопросы	Частные вопросы
Сентябрь	Родительские собрания во всех возрастных группах	Организация и содержание ФОР в ГБОУ	- знакомство с ФОР на текущий учебный год - особенности физического развития детей каждой возрастной группы (рекомендации к выбору вида спорта), требования к спортивной форме дошкольника. Адаптация и режим дня дошкольника
Октябрь	Спортивный праздник «Золотая осень»	Все группы	Взаимодействие ГБОУ с семьёй, привлечение родителей к спортивной жизни
Ноябрь	Районные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья» Спортивные соревнования, посвященные «Дню Матери»	Семейные команды подготовительных групп. Совместные соревнования с участием мам	Взаимодействие ГБОУ с семьёй, формирование у обучающихся основ ЗОЖ. Развитие физических и волевых качеств детей, взрослых. Популяризация значимости ФК и спорта среди родителей и общественности
Декабрь	Консультация «Хорошо быть здоровым»	Советы родителям по вопросам ЗОЖ	Отказ от вредных привычек, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции
Январь	Спортивный досуг «Зимние забавы»	Разнообразие зимних видов спорта	Знакомство родителей с играми и забавами, в которые можно поиграть с ребенком на улице зимой
Февраль	Спортивный праздник «Наша Армия Родная!»	Патриотическое воспитание	Открытое мероприятие
Март	Консультация Формирование интереса к двигательной активности	Советы родителям как увлечь ребенка заниматься физическими упражнениями.	Подбор пособий, положительный эмоциональный настрой

Апрель	Участие в соревнованиях, посвященных «Дню космонавтики»	Открытые занятия	Совместные соревнования с родителями
Май	Родительские собрания (все группы)	Подведение итогов ФОР за год, достижения обучающихся	Изменения физического состояния детей за год
В течение года	Консультации родителей по различным вопросам физической культуры (все группы)	Вопросы, возникающие у родителей	По интересам родителей

2.6. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать у обучающихся игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности обучающихся: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2.7. Образовательная деятельность в части, формируемой участниками образовательных отношений

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, педагогами Учреждения решаются задачи нравственно-патриотического воспитания, воспитания юного петербуржца. Дети-дошкольники очень любознательны, впечатлительны, поэтому на занятиях физкультуры я учитываю эмоциональный настрой и формирую обучающихся интерес к родному городу и к спортивным объектам. Изучение спортивных объектов, известных спортсменов нашего города проходит в игровой форме и направлено на развитие интеллектуально – познавательной деятельности. К известным спортивным объектам Санкт-Петербурга относятся: Ледовый Дворец спорта, Зимний стадион, спортивный комплекс Юбилейный, стадион «Газпром – Арена», центр водных видов спорта «Невская волна», Академия фигурного катания, центр художественной гимнастики «Жемчужина», «Сибур – Арена», горнолыжные курорты, детско-юношеские школы олимпийского резерва по разным видам спорта. Презентации о значимых спортивных событиях, которые проходят с участием российских спортсменов, история их спортивной карьеры. Рассказы и познавательные беседы о летних и зимних олимпийских играх. Участие России в современном олимпийском движении.

III. Организационный раздел

3.1. Структура организации образовательной деятельности

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от обучающихся требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ГБОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у обучающихся умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности обучающегося, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Структура образовательной деятельности

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) обучающиеся знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней обучающиеся выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

3.2. Расписание занятий по физической культуре

Дни недели	№ занятия	Время	Группа
Понедельник	1	9.00 - 9.25	Солнышко
	2	9.40 - 10.10	Мишки
Вторник	1	9.00 -9.15	Колобок
	2	9.25 -9.45	Красная шапочка
	3	9.55 -10.20	Пчелки
	4	10.30 -11.00	Золотая рыбка
Среда	1	9.00 -9.15	Звездочки
	2	9.25 -9.45	Золушка
	3	9.55 -10.20	Солнышко
Четверг	1	9.00-9.15	Колобок
	2	9.25 -9.45	Красная шапочка
	3	9.55 -10.20	Пчелки
	4	10.30-11.00	Золотая рыбка
Пятница	1	9.00 -9.15	Звездочки
	2	9.25 -9.45	Золушка
	3	10.20-10.50	Мишки

3.3. Организация предметно-развивающей среды физкультурного зала

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Для успешной реализации оздоровительных задач, решаемых в ГБОУ, необходимо соблюдение многих условий, одним из которых является создание предметно-развивающей среды спортивного зала. Для полноценного физического развития обучающихся, удовлетворения потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы эти условия.

Предметно-развивающая среда в спортивном зале представлена:

1. Для основных видов движений: доски с ребристой поверхностью, гимнастические скамейки, массажные коврики, кольцеброс, мячи разного размера, дуги для прокатывания мячей и ползания, туннели, комплекс «Кузнечик» и комплекс «Альма».

2. Для общеразвивающих упражнений: флажки, кубики, ленточки, гимнастические палки, мячи для пальчиковой гимнастики, маски, наборы овощей и фруктов, гантели и кегли.

3. Для подвижных игр и эстафет: обручи, мячи, кегли, макеты олимпийских факелов, ракетки для бадминтона, стойки, мячи (волейбольные, баскетбольные и футбольные). Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ТНР нашего учреждения. В спортивном зале есть оборудование и инвентарь, необходимый для развития детей дошкольного возраста, с учетом их возрастных особенностей и гендерной принадлежности. Предметно-пространственная среда в спортивном зале доступная и безопасная. Комплекс педагогического воздействия направлен на коррекцию речевого и психофизического развития детей. Регулярно пополняю развивающую предметно-пространственную среду новыми играми, пособиями и наглядными материалами.

Все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Спортивное оборудование закреплено и проверено, размещено по периметру помещения, благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности. Инвентарь можно свободно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов позволяет изменить его в зависимости от образовательной ситуации (например, мягкие модули могут быть строительным материалом, служить ориентирами или препятствиями в эстафетах). Спортивные и игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь периодически меняются, появляются новые предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую деятельность детей. В зависимости от времени года или проектной деятельности в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а также игровой материал. Во время проведения занятий (досугов и спортивных праздников) дети легко могут воспользоваться спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах. Предметно-развивающая среда спортивного зала является вариативной. Образовательная область «Физическая культура» взаимодействует с другими образовательными областями и определяет целостный подход к здоровью обучающихся.

На территории ГБОУ имеется современный стадион, оборудованный всем необходимым для проведения занятий ФК в старших и подготовительных к школе группах. Спортивное оборудование на стадионе соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, закреплено, проверено. В теплое время года зарядка и занятия по физической культуре проводятся на оборудованном спортивном стадионе. Поскольку наше учреждение является начальной школой-детским садом, я осуществляю преемственность между дошкольным отделением и младшими школьниками, организую совместные спортивные мероприятия, соревнования, смотры и конкурсы. Воспитатели и учителя принимают в этих праздниках активное участие.

3.4. Материально – техническое обеспечение программы: спортивный зал и стадион

- гимнастические стенки – 6 шт.
- мешочки для метания –(100 – 120 г) – 12 шт.
- мячи малые резиновые – 20 шт.
- мячи большие резиновые – 20 шт.
- прыгающий мяч с ручкой (д – 45 см) – 10 шт.
- мяч футбольный – 8 шт.
- мяч баскетбольный – 10 шт.
- мячики-ежики – 20 шт.
- лабиринт игровой – 3 шт.
- баскетбольные кольца – 2 шт.
- мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной– 2 шт.
- канат для перетягивания х/б 10м (диаметр 30мм) – 1 шт.
- клюшка с шайбой (комплект) – 10 шт.
- летающая тарелка – 10 шт.
- шарики к сухому бассейну – 100 шт.
- конус сигнальный – 10 шт.
- сетка волейбольная – 1 шт.
- футбольные ворота – 2шт.
- дуга для подлезания– 4 шт.
- доска наклонная с гладкой поверхностью – 2 шт.
- скамья наклонная с ребристой поверхностью – 2 шт.
- секундомер – 1 шт.
- гантели – 18 шт.
- комплект модулей «Альма» и комплект «Кузнечик»
- детские тренажеры – 2 шт.

-гимнастические обручи – 25 шт.

- гимнастические палки – 20 шт.

- скамейки – 2 шт.

Технические средства обучения:

- магнитофон и аудио материалы.

Наглядно – образный материал:

- наборы карточек и плакатов с разными видами спорта.

Стадион: прыжковая яма с песком, беговые дорожки, футбольная, волейбольная, баскетбольная площадки, турники и тренажеры.

3.5. Список литературы

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.
2. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)»- Москва: Издательство «Мозайка-Синтез», 2018г.
3. С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей», 2016г.
4. Адаптированная примерная основная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи под редакцией Л.В. Лопатиной, 2014г.
5. Т.Е.Харченко « Бодрящая гимнастика для дошкольников»- СПб: ООО Издательство «Детство-Пресс», 2017г.
6. Е.В.Трифоновна «Развитие физических способностей у детей 3-5 лет»- Москва: Издательство «ТЦ Сфера», 2018г.
7. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3 – 7лет»- Издательство «Детство-Пресс», 2015 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный план воспитательной работы на 2024 – 2025 учебный год

Календарный план воспитательной работы ГБОУ составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательной работы, проводимой педагогами ГБОУ в учебном году.

Календарный план отражает направления воспитательной работы ГБОУ в соответствии с рабочей программой воспитания.

Целевые ориентиры воспитания детей			
Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры детей раннего возраста (к трем годам)	Целевые ориентиры детей на этапе завершения освоения программы
Патриотическое	Родина природа	Проявляющий привязанность к близким людям, бережное отношение к живому	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране – России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно - нравственное	Жизнь милосердие добро	Способный понять и принять, что такое «хорошо» и «плохо». Проявляющий сочувствие, доброту.	Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу. Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора. Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку.
Социальное	Человек, семья,	Испытывающий чувство удовольствия в случае одобрения и чувство	Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и

	дружба, сотрудничество	огорчения в случае неодобрения со стороны взрослых. Проявляющий интерес к другим детям и способный бесконфликтно играть рядом с ними. Проявляющий позицию «Я сам!». Способный к самостоятельным (свободным) активным действиям в общении.	доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел. Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми.
Познавательное	Познание	Проявляющий интерес к окружающему миру. Любознательный, активный в поведении и деятельности	Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

		<p>собственного здоровья и здоровья окружающих.</p> <p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества</p>	<p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>
Трудовое	Труд	<p>Поддерживающий элементарный порядок в окружающей обстановке.</p> <p>Стремящийся помогать старшим в доступных трудовых действиях</p> <p>Стремящийся к результативности, самостоятельности, ответственности в самообслуживании, в быту, в игровой и других видах деятельности (конструирование, лепка, художественный труд, детский дизайн и другое).</p>	<p>Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности.</p> <p>Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.</p>
Эстетическое	Культура и красота	<p>Проявляющий эмоциональную отзывчивость на красоту в окружающем мире и искусстве.</p> <p>Способный к творческой деятельности (изобразительной, декоративно-оформительской).</p>	<p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве.</p> <p>Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.</p>

Циклограмма вариативных традиционных мероприятий и праздников календарного плана воспитательной работы, которая складывается из работы с родителями, непосредственного участия детей и совместных мероприятий взрослых и обучающихся.

Наименование мероприятия	Ранний возраст (с 2 до 3)	Дошк. Возраст (с 3 до 4)	Дошк. Возраст (с 4 до 5)	Дошк. Возраст (с 5 до 6)	Дошк. Возраст (с 6 до 7)	Ценность/ форма проведения
сентябрь						
День знаний	нет	нет	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь)/ событийный формат
День воспитателя и работника дошкольного образования	нет	нет	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро)/ событийный формат
Октябрь						
Международный день пожилых людей	нет	да	да	да	да	Развитие основ нравственной культуры (человек, семья, милосердие, жизнь, добро)/ событийный формат
День Отца	да	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро, семья)/ событийный формат
Ноябрь						
День народного единства	нет	нет	да	да	да	Формирование основ гражданской идентичности, развитие основ нравственной культуры (культура, человек, познание, Родина, жизнь, добро, сотрудничество)/ событийный формат
Праздник осени	да	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро, красота, природа, культура)/ событийный формат
День Матери	да	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро, семья)/ событийный формат

День государственного Герба в РФ	нет	нет	да	да	да	Формирование основ гражданской идентичности, развитие основ нравственной культуры (культура, человек, познание, Родина, жизнь, добро, сотрудничество)/ событийный формат
Декабрь						
День Конституции	нет	нет	да	да	да	Формирование основ гражданской идентичности, развитие основ нравственной культуры (культура, человек, познание, Родина, жизнь, добро, сотрудничество)/ событийный формат
Новый Год	да	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро, красота, культура, семья)/ событийный формат
Январь						
День полного освобождения Ленинграда от фашистской Блокады	нет	нет	нет	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей, формирование основ нравственной культуры (человек, жизнь, добро, сотрудничество, здоровье, семья, милосердие)/ событийный формат
Февраль						
День защитника Отечества	нет	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей, формирование основ нравственной культуры (человек, жизнь, добро, сотрудничество, здоровье, семья)/ событийный формат
Март						
Международный женский день	нет	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро, красота, культура)/ событийный формат
Масленица	нет	нет	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, семья, дружба, Родина, жизнь, добро, красота, культура)/

						событийный формат
Апрель						
Денькосмонавтики	нет	нет	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей, воспитание культуры труда (человек, жизнь, добро, труд, познание, сотрудничество)/ событийный формат
ВсемирныйденьЗемли	нет	нет	да	да	да	Формирование основ экологической культуры, формирование основ социокультурных ценностей (природа, милосердие, жизнь, добро, человек, жизнь, красота)/ событийный формат
Май						
ДеньВесны и Труда	нет	нет	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей, воспитание культуры труда (человек, жизнь, добро, культура, труд)/ событийный формат
ДеньПобеды	нет	нет	да	да	да	Формирование основ гражданской идентичности, развитие основ нравственной культуры (культура, человек, познание, Родина, жизнь, добро, милосердие)/ событийный формат
ДеньрожденияСанкт-Петербурга	нет	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро, дружба, культура, красота, познание, сотрудничество, природа)/ событийный формат
Июнь						
Международныйденьзащитыдетей	да	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро, дружба, милосердие, сотрудничество)/ событийный формат
Пушкинский День/ день русского языка России (день рождения А.С. Пушкина)	нет	да	да	да	да	Формирование основ социокультурных ценностей (человек, жизнь, добро,

						дружба, культура)/ событийный формат
День России	нет	да	да	да	да	Формирование основ гражданской идентичности, развитие основ нравственной культуры (культура, человек, познание, Родина, жизнь, добро, сотрудничество)/ событийный формат

